

~~~~~

40

IDEIAS  
DO

pensamento  
positivo

~~~~~

A felicidade do
seu ponto de vista

DAMRONG PINKOON

UNIVERSO DOS LIVROS



eeeeee

40
IDEIAS
DO
pensamento
positivo



Universo dos Livros Editora Ltda.
Rua do Bosque, 1589 – Bloco 2 – Conj. 603/606
Barra Funda – Cep: 01136-001 – São Paulo/SP
Telefone/Fax: (11) 3392-3336
www.universodoslivros.com.br
e-mail: editor@universodoslivros.com.br
Siga-nos no Twitter: @univdoslivros

DAMRONG PINKOON

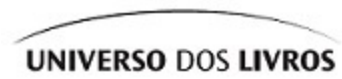


40
IDEIAS
DO
pensamento
positivo



A felicidade do seu ponto de vista

São Paulo
2016



UNIVERSO DOS LIVROS

Copyright © 2015 by Damrong Pinkoon
All Rights Reserved

No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise), without the prior permission of the publisher.

© 2015 by Universo dos Livros
Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida, sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

Diretor editorial
Luis Matos

Editora-chefe
Marcia Batista

Assistentes editoriais
Aline Graça
Letícia Nakamura
Rodolfo Santana

Tradução
Mayara Fortin

Preparação
Laura Moreira

Revisão
Felippe Pereira
Alexander Barutti

Projeto gráfico
Damrong Pinkoon

Arte e capa
Francine C. Silva
Valdinei Gomes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) Angélica Ilacqua
CRB-8/7057

Pinkoon, Damrong **P725q**
40 ideias do pensamento positivo / Damrong Pinkoon; tradução
de Mayara Fortin. — São Paulo : Universo dos Livros, 2015.
208 p. : il. color.

Bibliografia ISBN: 978-85-7930-963-2

Título original: 40 ideas for positive thinking

1. Autoajuda 2. Autorrealização 3. Felicidade 4. Sucesso I.

Título II. Fortin, Mayara 14-0842

CDD 158.1

Sumário

01. *Encontre boas experiências para si mesmo*
02. *Encontre coisas boas para si mesmo*
03. *Encontre coisas agradáveis para si mesmo*
04. *Mire... no que você quer*
05. *Tome café da manhã... todos os dias*
06. *Faça todos ao seu redor... rirem*
07. *Não dê atenção a traições e boatos*
08. *Veja o mundo... como ele deve ser visto*
09. *Continue sorrindo e rindo*
10. *Abraçar + amar + tocar*
11. *Não seja sério demais*
12. *Ame... ame... ame*
13. *Não se compare aos outros*
14. *Cuide... do seu coração*
15. *Desafio fácil e vida divertida*
16. *O que passou e o passado*
17. *Terra e beleza*
18. *Certo e feliz*
19. *Assista e escute*
20. *Leia e leia*
21. *Família e atividade*
22. *Presente e presente*
23. *Bondade e respeito*
24. *Vida e armadilha*
25. *Trabalho e objetivo*
26. *Pensar e alegria*
27. *Saúde e cuidado*
28. *Perdoe e esqueça*
29. *Tempo e valor*
30. *Escolher e amar*
31. *Beleza e atração*

- 32. *Deus e comida*
- 33. *Doce e romântico*
- 34. *Andar e amizade*
- 35. *Dar e receber*
- 36. *Cartão e aniversário*
- 37. *Começo e fim*
- 38. *Natural e efeito*
- 39. *Favorito e esporte*
- 40. *Fazer e amar fazer*

Pensar positivo

é o primeiro passo para a felicidade.

Felicidade

é o primeiro passo para o sucesso.

Antes de pensar sobre mudar
qualquer coisa,
mude primeiro seu próprio processo de
pensamento.

Um ponto positivo
dos seres humanos
é que seus pensamentos podem ser
desenvolvidos.

Muitos seres humanos querem mudar seu entorno
e anseiam ter a vida ideal.

Isso faz as pessoas sofrerem
inconscientemente.

A essência da vida feliz não depende de...
estarmos realizados com tudo aquilo que
nós achamos que deveríamos ter.

Em vez disso, a essência de viver
uma vida feliz é tomar a atitude
de fazer as coisas certas.

Aqueles que vivem com infelicidade tendem
a sofrer problemas contínuos na vida.

Esses problemas não acontecem acidentalmente, mas derivam de um padrão de pensamento negativo que se acumula inexoravelmente para trazer sofrimento à vida.

O poder do pensamento
é infinito,
mas ele pode sufocar a vida
se desenvolvido de maneira negativa.



O Senhor Positivo é ensinado a apreciar outras pessoas ***O Senhor Negativo é ensinado a ser desonesto com as pessoas***

O Senhor Positivo é ensinado a admirar uma pessoa boa.
O Senhor Negativo é ensinado a ser desonesto com as pessoas

O Senhor Positivo é ensinado a admirar uma pessoa boa.
O Senhor Negativo é ensinado a admirar uma pessoa rica

O Senhor Positivo é ensinado a falar, pensar e agir de maneira apropriada ***O Senhor Negativo é ensinado a ser um valentão invejoso***

O Senhor Positivo é ensinado a identificar o que é certo e o que é errado ***O Senhor Negativo é ensinado a não ser capaz de identificar o que é certo e o que é errado***

O Senhor Positivo é ensinado a escutar a opinião dos outros
O Senhor Negativo é ensinado a desprezar a opinião dos outros

O Senhor Positivo é ensinado a fazer coisas boas quando possível
O Senhor Negativo é ensinado a levar vantagem quando possível

O Senhor Positivo é ensinado a não prejudicar os outros
O Senhor Negativo é ensinado a trair os outros quando tiver chance

No processo de mudança de pensamentos,
ou quando se eleva o nível dos pensamentos da
adolescência e desta à idade adulta, acontecem mudanças chamadas
“QUEBRAS DE PARADIGMA” (atitude).
Quando as QUEBRAS DE PARADIGMA
acontecem, ou quando a atitude muda,
todas as nossas percepções mudam também.

Hoje, as pessoas estão
presas a pensamentos
causados por formas incorretas de aprendizagem,
presas a um conhecimento irrelevante
causado por programas sem cérebro, presas a intelectos
distorcidos
causados por pensamentos de ganhos materialistas e fama.
Todos esses fatores criam confusão entre o que é sofrimento
e felicidade verdadeira.

Desejamos um carro caro, mas não estamos dispostos a pagar pelo alto
preço do combustível.

Desejamos reconciliação com um parceiro, mas temos medo de perder a
moral.

Desejamos comer fast-food, mas temos medo de ganhar peso.

Esses conflitos confusos são CHAMADOS DE PENSAMENTOS

PARADOXAIS

e indicam que nós falhamos em viver nossa vida cotidiana de forma balanceada.

Queremos ter pensamentos positivos e ser atentos aos outros; porém, sofremos com o negativismo a todo momento em nossa vida.

Há **quarenta formas fáceis** de criar o pensamento positivo na vida, formas que o farão verdadeiramente **feliz** e aliviarão o sofrimento.

**SE VOCÊ PASSAR SEU
TEMPO COMO SE FOSSE O
PRIMEIRO DIA, VOCÊ SERÁ
FELIZ TODOS OS DIAS.**

Damrong Pinkoon

Este livro apresenta
40
formas fáceis de criar

pensamentos
positivos

que podem ser
aplicados facilmente
na vida cotidiana.

Encontre Boas Experiências para Si Mesmo

A natureza cria pensamentos sistemáticos em nós; porém, artificialmente distorcemos nossos próprios pensamentos.

Aqueles que têm pensamentos simples tendem a encontrar felicidade mais facilmente, mas os que têm pensamentos complicados tendem a ter dificuldades em encontrar a felicidade.

Aqueles que não são apegados a uma vida materialista tendem a ter uma felicidade despreocupada, mas os apegados ao materialismo ficam infelizes quando perdem seus bens.

A natureza nos criou para compartilharmos a felicidade.

Mas ela também nos criou para sermos invejosos quando vemos alguém que está em uma situação melhor do que a nossa.

A natureza nos criou para vivermos juntos em sociedade e para ajudarmos uns aos outros.

A natureza também nos criou para culpar os outros quando algo dá errado.

Uma coisa que muitas pessoas falham em fazer é cumprimentar e sorrir para si mesmas.

38% dos homens acordam e vão para o banheiro
42% das mulheres acordam e vão para o banheiro 15%
dos homens acordam e escovam os dentes
imediatamente 34% das mulheres acordam e escovam
os dentes imediatamente 5% dos homens acordam e
bebem água 1% das mulheres acordam e bebem água
8% dos homens acordam e imediatamente assistem à
televisão ou ouvem rádio 1% das mulheres acordam e
imediatamente assistem à televisão ou ouvem rádio
76% dos fumantes fumam um cigarro antes do café da
manhã Não são muitas as pessoas que se
cumprimentam na frente do espelho todas as manhãs,
dizendo...

“Olá”
“Oi... Oi... Oi... Olá”
“Olá, bonitão”
“Olá... bonita”

Tente dizer isso enquanto você olha para a pessoa no espelho com uma cara feia, cabelo bagunçado, mau hálito e rugas. Não fique assustado, porque você está tentando deixar essa cara bonita e atraente.
(Quem mais vai ousar olhar para seu rosto em tal estado se não você?)

Os seres humanos

podem ser caracterizados em

4 tipos:

Grupo 1: Eu estou errado e você está errado.

Grupo 2: Eu estou errado, mas você está certo.

Grupo 3: Eu estou certo, mas você está errado.

Grupo 4: Eu estou certo e você está certo.

Grupo 1: Culpando a si mesmo e culpando os outros *Esta é a pessoa que tem uma atitude negativa e tende a menosprezar a si mesma, com a percepção de não ter habilidade para fazer as coisas. Ela acha que os outros também são incapazes de fazer as coisas. Este tipo negativo, além de menosprezar os outros, é indeciso, se culpa e carece de coragem para enfrentar a verdade. Pensar assim todos os dias é garantia de fazer coisas negativas se tornarem realidade na vida.*

Grupo 2: Culpando a si mesmo, mas apreciando os outros Estas pessoas cresceram com complexo de inferioridade, sentimento causado por serem constantemente culpadas por seus pais ou parentes desde cedo. O que quer que elas fizessem era encarado como errado. Por isso, os sentimentos de inadequação ficaram marcados – “não são boas o suficiente”, “não são inteligentes o suficiente”, “não têm valor”. Assim, estabeleceu-se nelas uma falta de autoconfiança quando adultas. No entanto, não são de

todo pensadores negativos, já que ainda podem ver pontos positivos nos outros e alguma beleza no mundo.

Grupo 3: Apreciando a si mesmo, mas culpando os outros *Estas pessoas têm mais pensamentos negativos do que o segundo grupo. Ficam de olho no que os outros fazem todos os dias, azucrinando, menosprezando e criticando. Elas rapidamente culpam seu parceiro e seus filhos quando as coisas não dão certo. No fim da vida, este tipo de pessoa normalmente termina sozinho, sem amigos. E, se tiver amigos, no geral são de um tipo negativo similar.*

Grupo 4: Apreciando a si mesmo e apreciando os outros Estas pessoas são abençoadas com uma linda visão de mundo. Desde pequenas, seus pais as ensinaram a ter uma visão positiva da vida. Primeiro, elas ganharam coisas boas na vida. Em segundo lugar, elas foram ensinadas a viver com a natureza, a amar o meio ambiente e os animais. Em terceiro lugar, foram ensinadas a identificar o que é bom e o que é ruim – e, mais importante que isso, a lidar com a negatividade que a vida apresenta. Em quarto lugar, foram ensinadas a resolver problemas sem recorrer à violência ou à ofensa. Por fim, elas foram ensinadas a apreciar as pessoas ao redor. Seus pais foram bons exemplos a serem seguidos e a viver de acordo. E, já que essas lições de vida foram ensinadas desde cedo, este grupo de pessoas cresceu com pensamentos positivos e felizes.

Com relação às nossas crianças,
podemos instigar positividade

nelas gradualmente, de uma série de maneiras:
assistindo a filmes, ouvindo música,
por meio de jogos...

Culpar e repreender
não é uma boa maneira de criar
pensamentos positivos...

O ensino deve ser positivamente construtivo durante o
crescimento das crianças, e não baseado em ser
furioso ou demonstrar
intolerância e ódio.

Isso é importante porque adultos tendem a agir
inconsciente e emocionalmente e, antes que percebam
o que estão fazendo, pode ser tarde demais.



“

Se nós começarmos com uma vida boa, nossa vida será boa.

Se queremos ter uma vida melhor, deveríamos pensar tudo de uma maneira positiva.

Pensando positivamente, fale sobre coisas positivas, enfatize coisas boas todos os dias e isso intensificará uma vida boa.

”



QUAL É A SUA CARA TODAS AS MANHÃS?

Com quem você “preferiria conversar:

com uma pessoa que parece descontente ou com uma
pessoa que parece desconfortável ou
você preferiria não falar com nenhuma das duas?

???

*(Então pense... Você costuma aparentar descontentamento ou
desconforto?)*

”

Encontre Coisas Boas para Si Mesmo

Se você passa suas horas de trabalho usando pesados processos de pensamento todos os dias, deveria preparar seu cérebro para um dia difícil de trabalho fazendo alguma meditação.

Um eletroencefalograma (EEG) pode medir as atividades das nossas ondas cerebrais.

Existem quatro tipos de ondas cerebrais:

1) Ondas BETA, ***frequência de 14 a 30,0 Hz***

Em situações de aprendizado + trabalho + vida diária (se existirem considerações mais sérias, a frequência pode atingir mais de 30 Hz).

2) Ondas ALPHA, ***frequência de 8 a 13,9 Hz***

Em situações relacionadas a crianças felizes e adultos com mentes treinadas (em um estado confortável).

3) Ondas THETA, ***frequência de 4 a 7,9 Hz***

Mentes muito bem treinadas, com concentração avançada e pensamento positivo, em situações de sono ou de relaxamento extremo, ou com grande criatividade intelectual.

4) Ondas DELTA, ***frequência de 0,1 a 3,9 Hz***

Em situações de sono profundo sem sonhos ou meditação avançada no nível de concentração de Jhana (o mais alto na meditação).



Aprender a conhecer a nossa própria mente
ou **treiná-la** não é algo sobrenatural.

Um bom treinamento da mente permite que
controlemos
emoções e processos de
pensamento.

Treinar a mente nos faz conhecer a arte de
viver a vida, por meio do aprendizado do uso
consciente dos sentidos para resolver
problemas de forma inteligente.

O cérebro pode ser ensinado a ser mais
criativo no trabalho e na vida cotidiana.

Isso porque nosso **cérebro** tem
capacidade ilimitada de memória, ao
contrário de um **HD**.

E nosso cérebro processa o pensamento
criativo mais rápido que qualquer
computador.

Concentrar a mente de manhã, antes de ir
para o trabalho, ou antes de ir para a cama,
pode resultar em uma **vida feliz**. Nós
podemos usar nosso cérebro para
pensar deliberadamente antes de

fazer qualquer coisa.



“

Algumas pessoas meditam focando em ir ao paraíso
depois da morte.

No entanto,
a maior parte dos pensadores positivos foca em
desenvolver a concentração a fim de criar consciência.

”

Encontre Coisas Agradáveis para Si Mesmo

Nosso cérebro – compreende as coisas com base nos cinco sentidos

Nossos olhos – têm a visão

Nossos ouvidos – percebem o som

Nosso nariz – sente cheiros

Nossa língua – sente gostos

Nossas mãos e pele – dão toque e textura Quando compreendemos qualquer estímulo por meio dos cinco sentidos, a experiência é gravada no nosso cérebro. E tais experiências podem ser recordadas como memórias quando e conforme necessitemos. Ocasionalmente, podemos não querer essas memórias, porém elas emergem da mesma forma.

A música favorita de alguns pode ter um ar melancólico. Quando quer que escute a música, a pessoa se sente de coração partido e emocionada. Outros têm uma melodia alegre como música favorita, que provoca euforia e vontade de dançar. A música tem a capacidade de fazer essas pessoas felizes.

Começar a pensar positivo inicia-se com a gravação de pensamentos positivos.

Se nós vemos coisas ruins todas as manhãs, o cérebro acaba cheio de pensamentos negativos, que causam uma vida infeliz no geral.

Semelhante ao mau funcionamento de um computador afetado por um vírus, o cérebro humano pode ser poluído por pensamentos negativos.

Se constantemente nos comportamos mal, se constantemente fazemos a coisa errada, tal negatividade perpetua o mau comportamento.

Consequentemente, quando a negatividade ocorre em sua vida, você não pode culpar ninguém além de si mesmo.

Imagine que duas pessoas têm um estilo de vida similar, porém fazem certas coisas de maneiras diferentes.

A primeira levanta de manhã, assiste a um filme divertido e, mais tarde, ouve uma música feliz antes de ir para a cama.

A segunda se levanta de manhã, ouve músicas de partir o coração e, mais tarde, assiste a filmes violentos antes de ir para a cama.

As vidas dessas duas pessoas são tão diferentes?



Não exatamente, apenas seus gostos são diferentes em certo nível.

Porém, coisas boas tendem a acontecer
com a primeira pessoa, ao passo que a
segunda é mais inclinada a
pensamentos negativos e
infelicidade.

Mire... No que Você Quer

Se você está com fome e entra em um supermercado, o mais provável é que comprará comida demais.

Em um lugar onde produtos tentadores estão disponíveis, como um supermercado, pode ter certeza de que você comprará o que precisa e mais um monte de coisas de que não precisa.

No entanto, se fizer uma lista do que precisa, a tendência é comprar somente o que está listado.

Temos de saber como listar as coisas necessárias que precisamos fazer na vida cotidiana. Os primeiros itens da lista são os mais importantes, aqueles de maior responsabilidade ou que envolvem mais obrigações.

Se não definirmos objetivos para nós mesmos todas as manhãs, como as tarefas que temos de concluir no trabalho ou o livro que vamos terminar de ler, muitas coisas vão interferir e nos distrair. Então, no fim do dia, perceberemos que não realizamos nada concreto.

Portanto, é importante estabelecer objetivos pequenos e realistas para cada dia e alcançá-los conforme planejado.

Às vezes pretendemos fazer alguma coisa e não conseguimos, porque a vida tem uma forma engraçada de aparecer com problemas inesperados. Nesses casos, não se preocupe, apenas tente novamente amanhã.



Se tivermos um alvo claro, não nos perderemos.

.....

Escreva seus objetivos diários pela manhã, antes de
sair de casa, e tente alcançá-los.

*(TER UM ALVO SENSATO TAMBÉM AJUDA A EVITAR O
PENSAMENTO NEGATIVO E AS MÁS INFLUÊNCIAS, CERTO?)*

Tome Café da Manhã... Todos os Dias

Crianças entre 1 e 3 anos necessitam de 1.200 quilocalorias de energia por dia

Crianças entre 4 e 6 anos necessitam de 1.450 quilocalorias de energia por dia

Crianças entre 7 e 9 anos necessitam de 1.600 quilocalorias de energia por dia

Meninos entre 10 e 12 anos necessitam de 1.850 quilocalorias de energia por dia

Meninos entre 13 e 15 anos necessitam de 2.300 quilocalorias de energia por dia

Meninos entre 16 e 19 anos necessitam de 2.400 quilocalorias de energia por dia

Meninas entre 10 e 12 anos necessitam de 1.700 quilocalorias de energia por dia

Meninas entre 13 e 15 anos necessitam de 2.000 quilocalorias de energia por dia

Meninas entre 16 e 19 anos necessitam de 1.850 quilocalorias de energia por dia

Devemos sempre começar o dia com o café da manhã. Isso porque nosso cérebro funciona com maior eficiência quando é abastecido com comida. Quase todos os livros médicos recomendam que as pessoas tomem café da manhã, porque o

corpo humano precisa de combustível para funcionar de maneira apropriada – e o cérebro não é diferente.

Nosso corpo também precisa de tempo para recarregar e recuperar energia perdida, exatamente como uma bateria.

As melhores maneiras de recarregar os níveis de energia do corpo são: primeiro, dormindo pelo menos de 6 a 8 horas por noite; segundo, comendo bem, contemplando todos os cinco grupos de comidas nas três refeições; terceiro, bebendo muita água; quarto, encontrando maneiras construtivas de exercitar todos os cinco sentidos.

Isso é muito fácil e prático. E lembre-se: uma vida saudável é uma vida feliz.



“

SUA COMIDA SEMPRE SORRI PARA VOCÊ!!!

Temos de estudar muito e trabalhar duro para ter sucesso na vida. Para isso, nosso corpo necessita de energia suficiente para funcionar com eficiência máxima.

Proteínas também devem ser incluídas para dar energia ao cérebro.

”

Faça Todos ao Seu Redor... Rirem

Há quem tenha uma aptidão para fazer os amigos rirem. É uma outra forma de ser charmoso e de atrair atenção positiva.

Porém, aqueles que andam pelas ruas com uma mente incomum tendem a chatear alguém pelo menos três vezes por dia.

Fazer alguém feliz é considerado uma forma criativa de alimentar e treinar o cérebro.

Também é uma forma natural de evitar pensamentos negativos.

Espalhar bom humor e alegria possibilita a criação de um ambiente feliz e, no fim das contas, leva a mais positividade na vida.

A maneira como você utiliza seu cérebro para gerar algo criativo inclui diversas formas de fazer seus colegas rirem.

Tamanha criatividade positiva

= situação ganho + ganho + ganho

- 01 O primeiro ganho é que você exercita seu cérebro ao pensar em algo novo e excitante para contar aos seus amigos e colegas. Esse processo por si só é uma ótima forma de reduzir o estresse.
- 02 O segundo ganho é que, ao pensar dessa forma, você melhora suas habilidades em criar relacionamentos. Aqueles que têm um papo divertido tendem a atrair mais atenção e encorajar mais pessoas a querer estar em sua companhia.
- 03 O terceiro ganho é que você está ajudando os outros a serem felizes. Seja um membro da família, um amigo ou um colega de trabalho, as pessoas vão apreciar que você tenha feito o dia delas um pouco mais legal. Tais momentos prazerosos incentivam um “fator de bem-estar” em ambos.

Precauções ao contar uma piada:

- 01 Não conte uma piada quando um garçom estiver trazendo a comida e a bebida, porque, se ele rir, sua saliva pode voar a um ângulo de 45°, e você não quer saliva na sua comida, não é?
- 02 Não conte piadas em momentos inapropriados, como um funeral. A piada pode ofender e acabar se tornando uma história triste para você.
- 03 Não conte uma piada a um amigo enquanto vocês estiverem dentro de um elevador com estranhos, porque eles podem também querer rir, porém se sentindo inaptos a expressar seus sentimentos.
- 04 Não conte uma piada negativa em público sobre o cônjuge. Outros ouvintes podem interpretar mal o sentido pretendido.
- 05 Não conte uma piada enquanto estiver no banheiro, porque você pode fazer com que os outros, ao rirem, percam o alvo e façam uma bagunça.

Instruções para contar uma piada:

01 Tenha uma expressão jovial quando estiver contando uma piada. Se você parecer sério demais, seu público pode não se dar conta de que você está contando uma história engraçada e pode interpretar mal seu significado.

02 Fofocar sobre seus sogros é permitido porque você não pode contar essa história em casa. Se você não dividir isso com outras pessoas, você poderá se sentir frustrado de alguma forma.

03 Primeiro deve-se testar uma piada com aquelas pessoas que você sabe que gostam de uma boa risada. Se você começar com as que não são sensíveis a piadas e falhar em fazê-las rir, pode ser que você perca sua autoconfiança.

04 Sinta-se à vontade para contar uma piada suja para seus amigos do sexo masculino. No entanto, se as ouvintes forem do sexo oposto, especialmente se você estiver flertando com uma delas, não conte uma piada suja e ponto-final!

05 Não há problema em rir de suas próprias piadas. Afinal de contas, você a achou engraçada o suficiente para contá-la, certo? E não explique uma piada depois de tê-la contado (apenas vá para longe e deixe que o público entenda por si mesmo).

Deus precisou de seis dias para criar as árvores, as águas, as montanhas, os animais, as criaturas marinhas, as frutas e os vegetais do mundo.

Deus trabalhou
realmente duro por
seis dias. Mas ele
tirou o sétimo para si
mesmo e para que nós
descansássemos
alegremente.

“

Por isso, sempre que se sentir cansado e exausto, abatido,
desapontado ou não qualificado, lembre-se de que

você deve sempre parar e descansar por pelo menos
um dia na semana para aliviar o estresse e recarregar
suas baterias.

”

Não Dê Atenção a Traições e Boatos

É garantido que 81% das histórias ruins se espalham, ao passo que apenas 13% das boas histórias se espalham.

Pessoas tendem a gostar de escutar notícias negativas alheias. Nós também gostamos de transmitir notícias negativas relacionadas aos outros.

Isso é especialmente verdade entre alguns grupos de pessoas, porque isso dá a elas uma sensação de serem melhores que as outras.

Se deliciar com os infortúnios alheios nos permite um sentimento ilusório de felicidade temporária.

No entanto, no longo prazo, essa forma de pensar se torna um hábito e se reflete de forma negativa na personalidade da pessoa.

Existe uma lei da natureza chamada
Lei da Atração.
Ela é poderosa.

Basicamente quer dizer que nossos pensamentos são ímãs,
então, se pensamos positivo, atraímos coisas positivas para as
nossas vidas.

Da mesma forma, se pensamos negativo, atraímos
coisas negativas ou má sorte para nossa vida.

Portanto, não fofoque sobre os outros. Se você pensa de forma
tão negativa sobre alguém, o azar certamente vai chegar para
você também.



TEMPO BOM É A HORA DO SONO

Não seja uma “ pessoa crédula,

especialmente quando estiver escutando problemas de natureza
controversa ou negativa.

Se alguém tentar envolvê-lo em conversas escandalosas de
natureza caluniosa, simplesmente diga que você não está
interessado ou

‘finja cair no sono’.

”

Veja o Mundo... Como Ele Deve Ser Visto

Se você quer ensinar seu filho a nadar, não tenha medo de ele engolir um pouco de água no processo.

Se você quer ensinar seu filho a andar, não tenha medo de ele cair e ralar o joelho.

Se você quer ensinar seu filho a jogar futebol, não tenha medo de que ele leve uma bolada.

Se você quer que seu filho vá à escola, não tenha medo de ele brigar com os colegas de classe.

Se você quer ensinar seu filho a ser bom trabalhador, não tenha medo de ele trabalhar demais ocasionalmente. Isso é a vida. **A vida** é cheia de altos e baixos, **felicidade, tristeza, solidão e amor.**

Viver a vida como se deve viver tem tudo a ver com encontrar o equilíbrio. É como compor uma imagem preenchida por várias cores, todas contribuindo para a beleza do todo.

Ao criar um prato delicioso, combinamos vários sabores: azedo, doce, salgado, picante e assim por diante.

O segredo do sucesso é fazer os ingredientes e a mistura de temperos terem a proporção perfeita.

Se nós aprendermos a ter uma atitude positiva para viver a vida, teremos um ponto de vista positivo e balanceado.

Podemos não ser ricos ou não estar melhores que antes; porém, nossos pensamentos estão em harmonia, e isso nos ajuda a ver um mundo mais bonito da mesma posição em que nós sempre estivemos.

Nem o mundo nem a vida mudaram, mas, quando vemos tudo de um ângulo diferente, com uma atitude diferente, o mundo pode ser um lugar mais bonito.



O MELHOR MOMENTO
É O DIA EM QUE
DAMOS COISAS
ESPECIAIS PARA QUEM AMAMOS.

LIÇÃO DE *VIDA*

A vida sempre nos ensina lições. Mantenha as boas experiências em uma caixa bonita e volte a visitá-las quando você sentir falta delas.

Jogue fora todas
as memórias ruins.

Continue Sorrindo e Rindo



Temos de tentar sorrir todos os dias, em todas as situações.

Isso pode ser difícil para uma pessoa que não tem hábitos alimentares saudáveis, porque desde pequena a tendência era que as crianças saudáveis fossem mais alegres. Elas riam com facilidade. Elas comiam e dormiam bem

o tempo todo. Elas eram saudáveis com suas bochechas gorduchas.

Lembre-se: um sorriso pode prolongar sua vida em dois minutos, e uma risada pode estender sua vida por mais cinco minutos.

Não há desvantagens em sorrir e rir. Pelo contrário, tais demonstrações de felicidade ajudam a fazer do mundo um lugar melhor dia após dia.

Para algumas pessoas, **sorrir é algo difícil** de fazer. Pode ser por causa do estresse, que faz com que elas pareçam tensas.

Algumas pessoas perdem sua beleza cedo porque vestem um olhar franzido permanente.

Cientistas ainda não descobriram por que a aparência de algumas pessoas se deteriora mais rapidamente que as de outras.

Depois que Deus
criou o mundo,
ele criou uma
bola vermelha
e a chamou de
“felicidade”.

Primeiro, Deus escondeu a bola da felicidade em uma montanha. Mas, em dado momento, os humanos encontraram essa “felicidade”.

Então Deus escondeu a bola da felicidade no mar, porém mais uma vez os humanos a encontraram.

Finalmente, Deus escondeu a bola da felicidade no coração dos humanos, e desde então milhões de humanos ainda não conseguiram encontrar a felicidade.

(Essa história vem sendo contada há muito tempo, mas não há evidência de seu local de origem. No entanto, deixe que eu, o autor, use esse exemplo para ajudá-lo a encontrar a felicidade com mais facilidade. Obrigado.)

UMA CRIANÇA NUNCA PRECISA DE
UMA LIÇÃO SOBRE COMO SORRIR,
MAS MUITOS ADULTOS, SIM.



“

Sorria

sorria todos os dias. Crianças sorriem e riem com facilidade. Porém, depois que elas crescem, por que sorrir é tão difícil para elas???

”

Abraçar + Amar + Tocar

Os ocidentais se cumprimentam com um abraço.

Dão apertos de mão e abraços, beijam uns aos outros na bochecha e as costas das mãos das mulheres. Esses costumes e tradições promovem conexão física.

Porque o toque pode ser percebido por meio dos nervos da pele, um dos cinco sentidos, lembre-se. A informação do toque é enviada ao cérebro e a experiência é guardada.

Uma das razões para **tocar** é receber calor da outra pessoa.

Às vezes, **tocar** significa muito mais
que palavras. Às vezes, um **abraço**
pode transmitir mais do que o esperado.

Esse é um sentimento de **calor** e **junção**, de banimento da **solidão**.

Então como nós nos **aproximamos** de alguém?



Em algumas famílias, as pessoas praticamente não se tocam. A mãe e o pai nunca abraçam os filhos.

E muitas crianças crescem sem ter a experiência de tal proximidade. Isso as impacta mais adiante na vida?

O calor do toque certamente cria relacionamentos mais próximos.

Em famílias nas quais a proximidade física é a regra, crianças ousam falar mais abertamente com seus pais.

Elas se sentem mais próximas e mais aceitas.

Quando crianças se tornam amigas de seus pais, sua necessidade de encontrar calor adicional de fora da família diminui. Elas são mais abertas a discutir seus sentimentos com os pais. Quando têm um problema, elas podem consultar um pai ou uma mãe amorosos.

Na verdade, não são só as crianças que precisam desse calor. Adultos também se beneficiam de tal proximidade.

Nós podemos começar esse processo de vínculo abraçando nossos filhos todas as manhãs, antes de sair de casa, e todas as noites, quando voltamos do trabalho.

Abracem-se todos os dias e lembrem-se de que vocês nunca estão velhos demais para um abraço. Tal calor deve existir por gerações e

gerações dentro de uma família.



ABRAÇAR SEU BEBÊ É GRÁTIS.

ABRAÇAR SUA MÃE É GRÁTIS.

ABRAÇAR SEUS PAIS É POSSÍVEL E NÃO É
NECESSÁRIO NENHUM PAGAMENTO.

A MAIOR PARTE DAS OUTRAS FORMAS DE
ENCONTRAR FELICIDADE COM CERTEZA
CUSTA MUITO MAIS.

Diga às pessoas queridas que você as ama. Segure suas mãos e as
abraçe frequentemente. Falhe em fazer isso e você se tornará uma
pessoa vazia.

Não custa nada abraçar alguém!

“

Demonstre seu
amor... e expresse
seus sentimentos.

”



Amar...
sem expressar seus sentimentos é uma oportunidade perdida, da
qual você pode se arrepender para toda a vida.

Não Seja Sério Demais

Qual é a melhor maneira de pegar um macaco ladrão?

- 1) Coloque um laço de armadilha com comida no chão para que o macaco pise nele. Quando ele o fizer, puxe a corda e prenda-o.
- 2) Use uma espingarda para atirar no macaco ou para assustá-lo, atirando para o céu.
- 3) Use uma gaiola de aço com comida tentadora dentro e deixe a porta aberta, seduzindo o macaco. Quando ele entrar para pegar a comida, a armadilha se fechará.

Na realidade, todos esses três métodos estão errados. Eles podem funcionar para pegar o macaco, mas no fim das contas não são as melhores maneiras.

No primeiro exemplo, o macaco pode ser rápido demais e ir embora com a comida.

No segundo exemplo, usar uma espingarda pode ser cruel demais. Não é prender, é caçar, e em todo caso o barulho da arma pode assustar o macaco – mas ele pode sempre voltar.

O terceiro exemplo pode ser efetivo apenas uma vez, porque o macaco é muito inteligente. Se um dos seus amigos macacos for preso, o restante dos macacos transmitirá uma mensagem de alerta aos seus companheiros para que fiquem atentos, e eles jamais retornarão.

O especialista em animais experiente vai lhe dizer que

- 1) Se você quer pegar um macaco, você precisa entender o comportamento do macaco.
- 2) A porta para o problema se abrirá somente com a chave certa.
- 3) Se você quer resolver o problema, você precisa ser mais esperto que o macaco.

A maneira mais fácil de pegar um macaco ladrão é

- 1) Use um vaso de bronze de bocal estreito ou uma jarra com uma pequena abertura.
- 2) Coloque uma banana no vaso ou na jarra.
- 3) Coloque a armadilha no lugar onde os macacos roubam.

Quando o macaco tentar roubar a banana, ela vai escorregar para longe, apertando um pouco o objeto roubado. O vaso de bronze não vai quebrar, mas ele é pesado, e isso retarda o macaco. No entanto, porque um macaco é um macaco e ele não desiste de sua comida facilmente, ele não vai largar a banana. Desse modo, ele se torna um macaco ladrão lento que não pode subir em uma árvore, sendo mais fácil de capturar.

Se nós somos mais espertos que o problema, podemos resolvê-lo facilmente.

Às vezes temos de aprender a desapegar.

Quando sobrecarregados com um problema sério, às vezes diminuimos nosso ritmo, carregando-o conosco para todos os lados.

Exatamente como o macaco se mantém segurando firme sua comida favorita, somos presos pela vida.

Desse modo, a armadilha do dinheiro nos mantém em conflito porque queremos mais. Falhamos em pensar no que é “suficiente”, no que é “o bastante”.

Igualmente, a armadilha da fama e da celebridade nos mantém festejando todas as noites só por causa da presença dos paparazzi, porque não queremos perder a oportunidade de nossa foto estar nas páginas de revistas da alta sociedade, com tanta gente bonita, não é mesmo?

A armadilha de buscar lucro faz muitas pessoas ficarem acordadas e ignorarem as coisas fundamentalmente importantes na vida, como a família e os amigos.

A armadilha do sucesso faz com que muitos queiram seguir as pessoas de sucesso. E, ainda assim, os seguidores não têm nem ideia de como edificar seu próprio sucesso.

Se nos comportarmos como um macaco ladrão, segurando tudo e não desapegando de nada, cairemos em armadilhas facilmente.

Se nos **desapegarmos** do que não é nosso e vivermos uma vida normal, dentro das nossas possibilidades, seremos felizes.

Não conseguimos nada de graça neste mundo. As tentações são muitas, não somente bananas, mas ouro, ações, fama *etc.*

A banana é usada para atrair os **macacos** para a armadilha.

O ouro é usado para atrair os **materialistas** para a armadilha.

Ações são usadas para atrair os **gananciosos** para a armadilha.

A **fama** é usada para atrair os que querem **aparecer** para a armadilha.

Se você quer ser **livre** de muitos problemas, apenas se **desapegue**. Não seja como o macaco se segurando ao jarro de cobre enquanto tenta fugir.

E, tenha certeza, outros saberão que
você caiu na armadilha!



**NÃO
SEJA
SÉRIO
DEMAIS!!!**

“

**Não amontoe problemas
pesados em seu cérebro,**

porque o cérebro só pode lidar com uma certa quantidade de coisas. Dê a ele muito o que processar e, como um computador, ele pode congelar.

Tente fazer seu corpo e sua mente felizes. Tente fazer sua aparência exterior ser dez anos mais jovem que sua idade real. Mas não tente agir como um adolescente para flertar com pessoas mais jovens, você não quer ser visto como um ‘velho safado’.

”

12

Ame... Ame... Ame

Você não tem de ser a rainha da beleza para amar crianças e animais. Amar nos faz felizes.

Ame animais selvagens

Ame plantas

Ame gatos

Ame colegas de trabalho

Ame o meio ambiente

Ame seu mundo

Ame ler

Ame colegas de classe

Ame estranhos

Ame seus inimigos Amor que não é recomendado

é:

amar um colega de quarto que é comprometido, amar um colega de classe que já tem namorada, amar uma colega que já esteja casada,

roubar algo de alguém, roubar o bicho de estimação
de outra pessoa

amar um homem velho (que é um velho safado!).



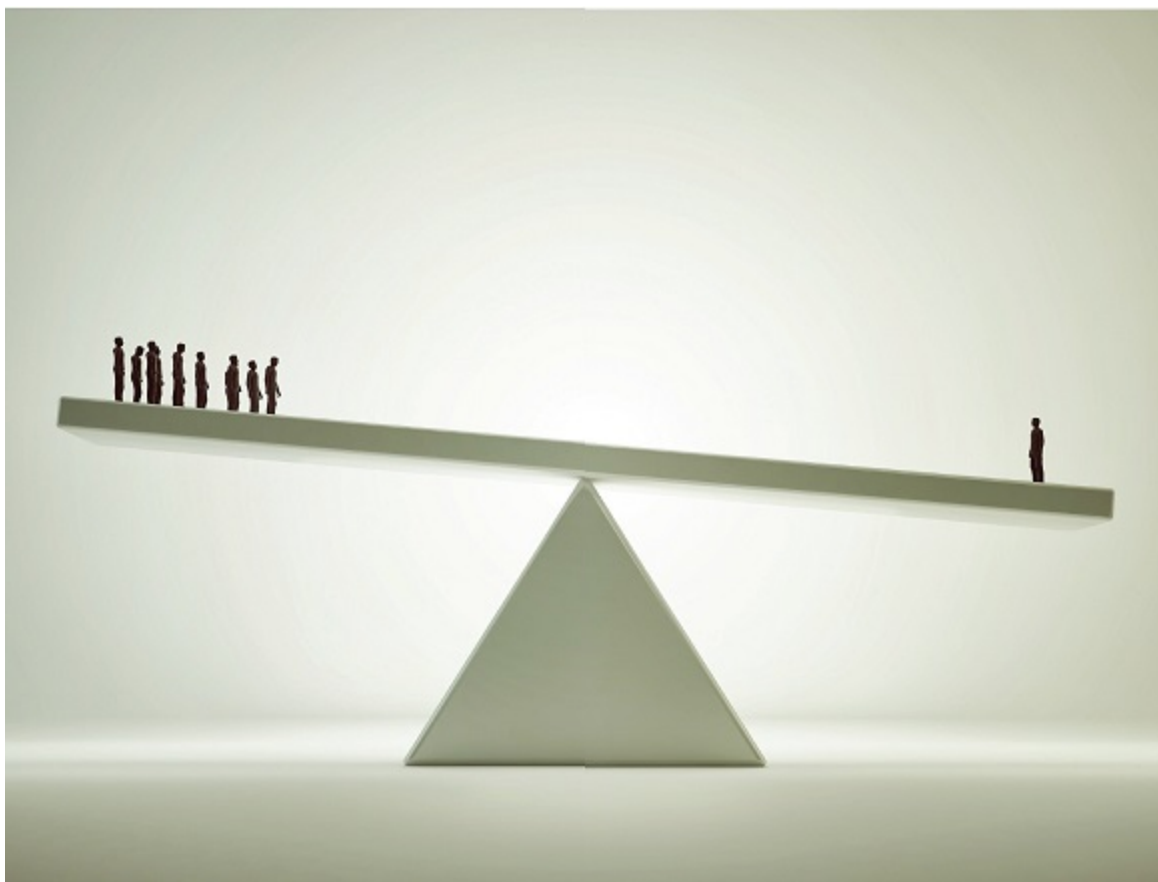
“

UMA HISTÓRIA DE AMOR
É SEMPRE UM CLÁSSICO

”

13

Não Se Compare aos Outros



Todas as vidas são valiosas. Todas as pessoas têm seu próprio caminho para andar.

Por isso, não se preocupe com quem... possa ser melhor ou pior do que nós.

Não perca tempo pensando sobre quem... possa ser mais rico ou mais pobre que você.

Não se preocupe com qual pai tem melhores contatos ou com qual família tem mais prestígio, porque comparar a vida dessa forma só pode levar a sentimentos de negatividade.

É claro, existem aqueles que olham para a vida de outra perspectiva, igualmente negativa.

Eles comparam suas vidas com os que estão abaixo na escala social, a fim de se sentirem mais avantajados, “mais felizes”.

No entanto, quando encontram pessoas mais ricas ou mais inteligentes, não conseguem não se comparar com os recém-chegados.

E tais comparações terminam por fazê-los se sentir inadequados e infelizes!



**POR QUE ALGUMAS
PESSOAS GOSTAM
DE SE COMPARAR
COM AS OUTRAS???**

“

Todos temos nossos pontos positivos.

Apenas olhe para os
dos seus amigos e
você será feliz.

”

Cuide... Do Seu Coração

Se nosso coração bate 60 vezes por minuto Em uma hora, nosso coração bate 3.600 vezes Em um dia, nosso coração bate 86.400 vezes Em um mês, nosso coração bate 2.592.000 vezes Em um ano, nosso coração bate 31.536.000 vezes

Quando chegamos aos 30 anos, nosso coração já bateu 946.080.000 vezes

Se vivermos até os 80 anos, nosso coração já vai ter batido 2.522.880.000 vezes

Portanto, você deve cuidar do seu coração. Aqueles que acham difícil amar podem ter corações duros como pedra. Reciprocamente, aqueles que amam liberalmente demais correm o risco de ter seus corações partidos com frequência. Tente ser uma “pessoa de coração sensível”.



Existem dois mundos, o mundo exterior e o mundo interior.

O mundo exterior

é o que nós vemos quando abrimos os olhos e olhamos ao redor. É um mundo frágil, cheio de distrações e da tentação de coisas sedutoras. Ele frequentemente nos mantém longe de quem realmente somos.

O mundo interior

é o mundo dentro de nossas mentes. É o mundo que vemos com os olhos da mente, o mundo que vemos quando nós fechamos os olhos, o mundo pacífico que nos permite olhar para dentro de **nosso próprio**

coração.

O mesmo coração que vem batendo a vida toda. O mesmo coração que nos faz fortes. O mesmo coração que nunca desistiu, independentemente de quantos obstáculos nós encontremos.

Tenha a certeza de agradecer ao seu coração!!! Ele manteve você feliz e forte até o presente.



AME-SE

**COLOQUE SEU CORAÇÃO EM UMA CAIXA CUIDE DO SEU
CORAÇÃO**

O tamanho do coração é igual ao de um punho.

Ele está localizado à esquerda do centro do peito. Use-o bem.

Use-o
para amar mais sua família, para amar
mais seus amigos, para amar mais a si
mesmo também.

Desafio Fácil e Vida Divertida

Nós frequentemente somos desafiados, e às vezes enfrentamos

desafios muito difíceis na vida. Desafios que parecem difíceis demais para que o nosso coração aguente, e ainda assim triunfamos. Superamos a dificuldade e aprendemos as lições de vida.

Nossas vidas são uma série de histórias que passamos adiante para as gerações seguintes com a esperança de que nossas experiências as ajudem em seus desafios difíceis.

O que nos fez mais fortes ontem os faz
mais fortes hoje.

As lições de vida se aplicam a todas as pessoas.

Elas nos ensinam o que é certo e o que é errado.

Elas nos ensinam a seguir em frente e não ficar desmotivados.

Se pudermos pegar todos os pontos positivos dessa experiência de vida e aplicá-los em uma forma de vida melhor, teremos encontrado o **real significado** do termo “pensamento positivo”



**NÓS PODEMOS AJUSTAR O TEMPO,
MAS NUNCA PODEMOS TÊ-LO DE VOLTA.**

**NÓS NÃO PODEMOS
MUDAR ALGO NO
PASSADO,
PORÉM PODEMOS
MUDAR NOSSO
FUTURO.**

O QUE PASSOU e O PASSADO

Havia um jovem médico de 35 anos. Um dia, ele examinou sua mãe e encontrou algo errado com o estômago dela.

Ele apressou a equipe de cirurgia do hospital para imediatamente operá-la. A equipe descobriu que a mãe do médico tinha um objeto duro e estranho no útero.

Depois de a examinarem por completo, eles chegaram à conclusão de que o objeto duro eram os restos do corpo de uma criança que os cirurgiões disseram ter a mesma idade do médico.

O fato era que o objeto no útero de sua mãe era seu irmão gêmeo, porém eles não tinham nascido juntos.

Mais tarde naquela noite, o jovem médico estava de pé assistindo ao pôr do sol.

O jovem médico estava pensando que ele era uma pessoa muito sortuda por ter nascido e por ter podido ver este mundo. Ele não fora deixado no útero de sua mãe.

Ele se deu conta de que ele era sortudo por respirar. Ele era sortudo por ver o céu aberto. Ele era sortudo por ver o céu de noite. Ele era sortudo por ver a chuva, a tempestade e os trovões. Ele era sortudo por poder vagar por aí. Ele era sortudo por ter tantos amigos.

Ele era sortudo por rir quando estava feliz. Ele era sortudo por aproveitar a vida com seus colegas de classe. Ele era sortudo por ter o trabalho que sempre quis. Ele era sortudo por poder abraçar sua mãe e seu pai. Ele era sortudo por ter conhecido sua namorada. E ele pensou que...

ele era sortudo por ter sua vida, até então.



EM TEMPO

A TEMPO

TEMPO PRECIOSO

TEMPO COMUM

TEMPO PRIMORDIAL

TEMPO BOM

TEMPO RUIM

TEMPO CERTO

Vamos pensar:
se competirmos por felicidade, vamos conseguir muitos benefícios na vida?

Aqueles que valorizam a importância do tempo não deixarão
o tempo voar sem fazer nada.

Vão passar todo o seu precioso tempo fazendo suas vidas

“

Felizes,
Pacíficas
e Relaxantes.

”

TERRA e BELEZA

Podemos olhar para o nosso planeta Terra de mais de uma maneira. O mundo pode ser visto como cruel. O mundo pode ser visto como bonito.

O mundo pode ser visto como cheio de felicidade. O mundo pode ser visto como cheio de sofrimento. O mundo pode ser visto como ganancioso e materialista.

Sob alguns pontos de vista, o mundo é um lugar cheio de desafios, um mundo contra o qual alguns se renderam sem nenhuma tentativa de lutar. O mundo sempre estará cheio de brigas, não importa se alguém usa todas as suas energias para pará-las. O mundo para algumas pessoas é chato e triste.

O mundo pode ser visto como cheio de pessoas que respeitamos. O mundo, sob o ponto de vista de algumas pessoas, é cheio de pessoas falsas e caos.



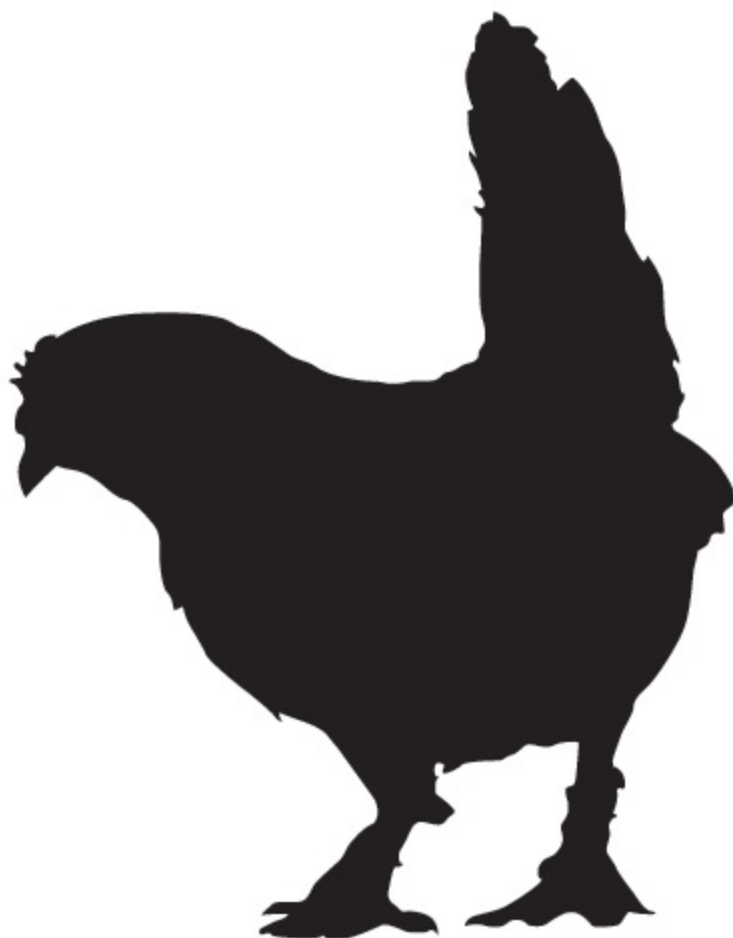
A vida tem somente
uma escolha.

Você pode escolher
sob qual ponto de
vista quer enxergar,
porque o mundo
é sempre o mesmo
todos os dias.



Não importa onde ou quando nascemos, nós podemos ser
felizes...

Não podemos???



**HUMANOS E GALINHAS
ESTÃO SEMPRE FELIZES
QUANDO ESTÃO COM SUAS FAMÍLIAS.**

CERTO E FELIZ

Um novo casal estava em sua lua de mel, algumas semanas depois do casamento.

Eles decidiram ir à praia. Conforme andavam pela praia, de mãos dadas, subitamente eles escutaram o barulho de um animal:

“Oinc, oinc, oinc, oinc”.

A esposa disse ao marido: “Esse cachorro está chorando tão alto”.

O marido pensou por um minuto e disse: “Eu acho que é o som de um porco”.

Então o barulho parou.

Eles continuavam a caminhada, quando escutaram o choro do animal pela segunda vez:

“Oinc, oinc, oinc, oinc”.

A esposa falou para seu marido: “Esse cachorro está chorando bem alto, você não acha?”

O marido sabia que não era o som de um cachorro. “É o som de um porco, eu tenho certeza... Não é um cachorro.”

De repente,
eles escutaram o som do animal uma terceira vez:
“Oinc, oinc, oinc, oinc”.

A esposa disse para o marido: “Aquele cachorro deve precisar de alguma coisa, é por isso que ele fica chorando tão alto. Você não acha?”

O marido tinha certeza que não era o som de um cachorro. “De verdade, não é o som de um cachorro. É um porco, eu tenho certeza absoluta.”

O casal continuou caminhando pela praia, quando escutou o som do animal pela quarta vez: “Oinc, oinc, oinc, oinc”.

A esposa virou para o marido com lágrimas nos olhos e perguntou: “Esse cachorro está ali e está chorando alto. Você não acha?”

O marido olhou para sua amada esposa, que tinha lágrimas escorrendo pelo rosto. Ele não queria que sua esposa ficasse triste, então disse: “Sim, querida...”

Eu acho que aquele cachorro
está chorando realmente alto”.

O que é realmente importante na sua vida?

Os pontos de vista das pessoas são diferentes porque pessoas têm um cérebro, pensamentos e visões diferentes.

Muitas pessoas podem não saber
“Para o que elas nasceram?”
“Por que elas nasceram?”

Essas duas questões não dependem de quem faz a pergunta,
mas, sim, de quem a
responde e de quem são elas.

Algumas pessoas podem responder: “Ele nasceu para ser um juiz”. Ele tem de dizer a verdade a todos, porque a verdade é a verdade. Já existiram muitos casos em que o pai pensa que azul é melhor do que vermelho, enquanto o filho pensa que vermelho é melhor do que azul.

Já que o pai tem mais autoridade, ele força o filho a sair de casa.

Nascemos por uma razão em particular ou nossa vida depende da verdade ou de estarmos certos?

A diferença entre um porco e um cachorro A diferença entre azul e vermelho A diferença entre um pato e uma galinha A diferença entre esquerda e direita

Nascemos para triunfar sobre aqueles que amamos? Nós às vezes nos esquecemos, quando estamos tristes, de quem fica ao nosso lado.

Quando estamos doentes e internados no hospital, quantas pessoas virão nos examinar e estar conosco vinte e quatro horas por dia?

Essas são as pessoas da nossa família: nosso pai, mãe, irmão,
irmã, filhos e netos. Nenhuma outra pessoa de fora da nossa família vai
estar conosco durante toda a nossa vida.

Nós podemos nos esquecer de que a palavra
“felicidade” existe neste mundo.

Felicidade é outro caminho que nós sempre podemos escolher seguir

Ninguém coloca uma barreira para prevenir que você
experimente a felicidade.

Só você não sabe onde a felicidade está. Você não sabe o que
fazer.

Tente procurá-la a partir de agora e veja onde a felicidade está.

Viva sua vida com ela e você saberá
o quão feliz sua vida é.



Você não tem de se preocupar se é um porco ou um cachorro.

Apenas vá dormir!!!

Você não precisa saber por que... as pessoas sempre brigam?

UM CACHORRO

NUNCA SE

PREOCUPA COM O

QUE UM HUMANO

ESTÁ PENSANDO.

**UM CACHORRO TEM
SUA PRÓPRIA VIDA E
A APROVEITA COMO
UM CACHORRO.**

Saber como construir uma família que seja feliz como se estivesse no paraíso não depende de nada nem de ninguém, só depende de nós mesmos.

Às vezes temos muitas condições e razões para fazer algo por nós mesmos.

É possível encontrar apenas uma razão para que façamos algo para as pessoas que amamos e para aquelas que nos amam?

Tente fazê-las felizes, porque você não precisa esperar pela felicidade, já que ela está bem aqui em nossos corações.

Quando encontrar
seu coração,
você será feliz.

1

1

ASSISTA E ESCUTE

Nós escolhemos consumir coisas.

Coisas que acontecem na nossa vida são gravadas no nosso cérebro.

Igualmente, há uma série de filmes que podemos escolher,

e tal escolha depende apenas de nós. Se queremos ser felizes,

vamos escolher assistir a filmes alegres, ou a uma comédia romântica que nos faça sorrir e rir.

É esse o caminho para nos fazer felizes?

Alguns adultos bem informados notaram que, se as pessoas assistem a filmes violentos, elas tendem a ter um comportamento violento. Pode não ser verdade.

Nós somos seres conscientes,
e podemos avisar a nós mesmos para pensarmos duas vezes antes de fazer algo ruim.

No entanto, quando perdemos nossa consciência, mudamos para algo
chamado
“subconsciente”.

Ele pode involuntariamente revelar algo cruel

NÓS podemos escolher o que queremos ser
NÓS podemos escolher o que queremos fazer
NÓS podemos escolher ao que queremos assistir
também!!!



OLHE PARA
AS COISAS
BOAS

DEPOIS QUE NASCEMOS, ABRIMOS
OS NOSSOS OLHOS E OUVIDOS
PARA VER E ESCUTAR. EXISTEM
MUITAS COISAS QUE PODEM NOS
FAZER FELIZES OU INFELIZES. CABE
A NÓS ESCOLHER.

LEIA E LEIA

Há pessoas que são chamadas de “estudiosos” ou “intelectuais”.

Existem muitas dessas pessoas educadas no mundo.

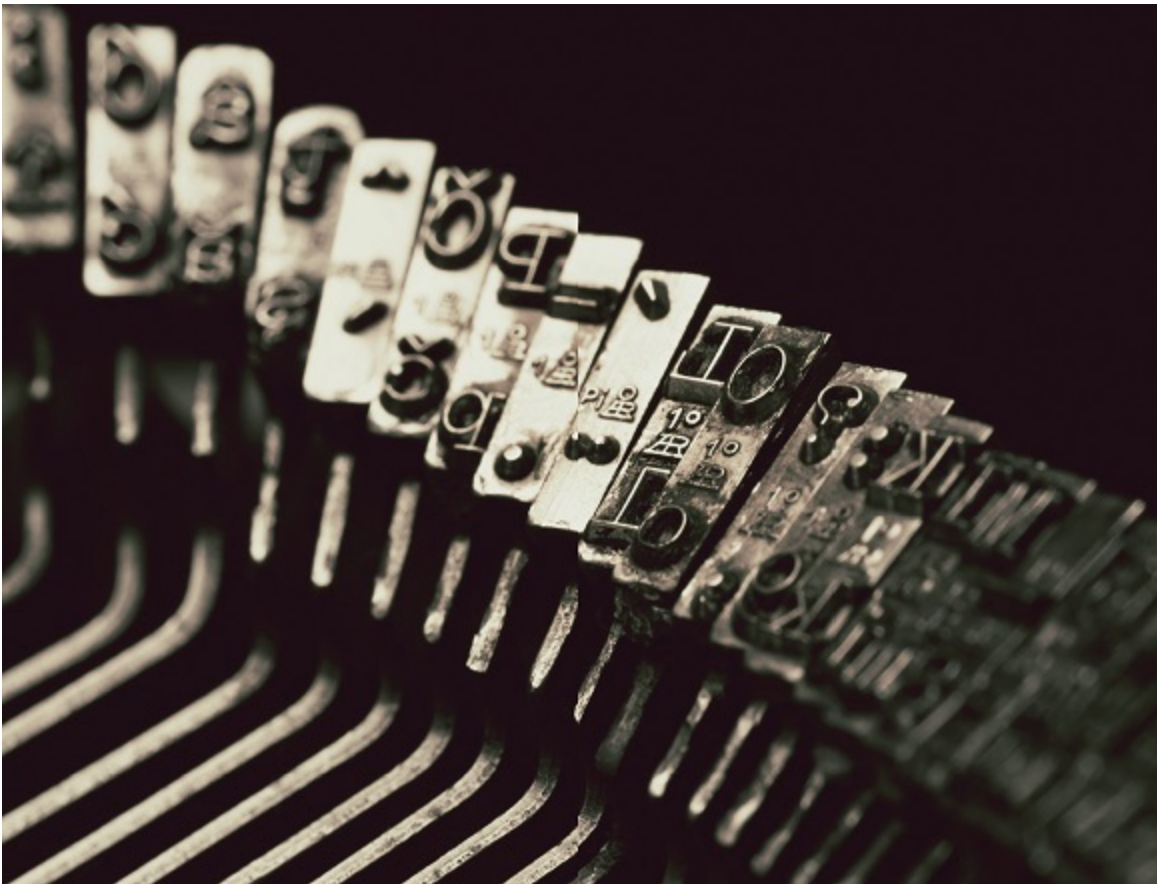
Todos esses estudiosos tendem a fazer uma coisa em comum:
“ler uma bela quantidade de livros.”

A maioria das pessoas no mundo sabe mais sobre quem perdeu o emprego, quem foi preso, quem engravidou, quem terminou com quem e assim por diante.

Elas sabem
de tudo,
exceto delas
mesmas.

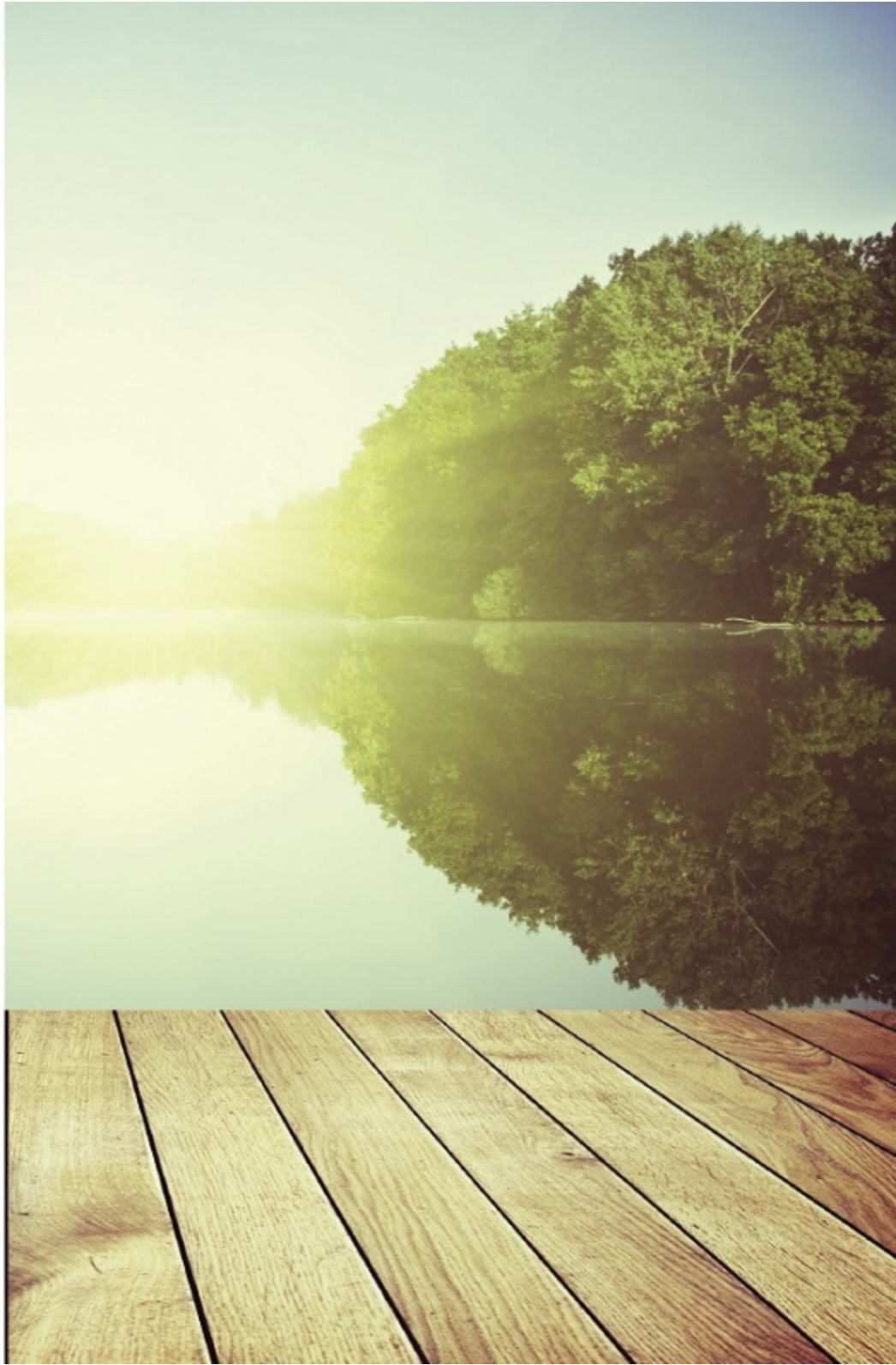
Elas não sabem como melhorar suas vidas. Elas não sabem como ter sucesso.

Existem muito mais pessoas que não são consideradas
“estudiosas”,
mas têm sucesso em suas carreiras e vidas familiares. Essas pessoas
geralmente são pessoas que amam livros.



**Bons livros são criados pelos
melhores pensamentos,
não pela impressora.**

FAMÍLIA E ATIVIDADE



Sem uma família, como podemos viver felizes?

Se você não tiver ninguém ao seu lado, apenas vire-se e você verá que nossa família está sempre ao nosso lado.

Quando estamos muito cansados, não há muitas pessoas nas quais podemos nos apoiar.

A real felicidade ou a felicidade permanente de alguém é provavelmente viver em uma família feliz.

Existem

3

regras para fazer uma família feliz que deveriam ser seguidas pelo líder da família e por todos que são parte dela.

A primeira regra

O líder familiar deve fornecer coisas boas para fazer uma família feliz.

A segunda regra

Os membros da família devem fornecer coisas boas para fazer uma família feliz.

A terceira regra

Todos na família devem fornecer coisas boas para fazer uma família feliz.

Se todos os membros da família puderem seguir essas três regras, então você terá uma família feliz



“

FAMÍLIA

=

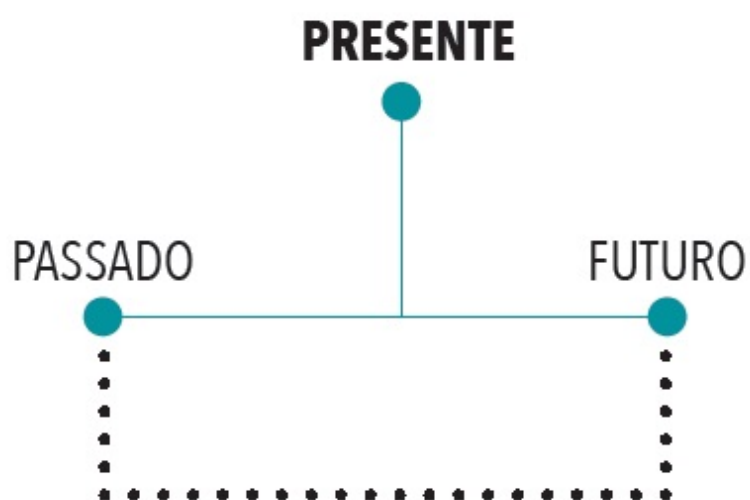
FELICIDADE

”

PRESENTE E PRESENTE

Existe uma palavra em português com dois significados:
Presente, que significa o período atual no tempo, e e
presente, que significa um agrado. Esses dois significados são
similares a um dos ensinamentos do budismo, que diz “Faça seu
melhor para o presente” e “fique atento ao presente
momento”.

Ambos nos dizem para viver a vida “mais feliz” no “presente”.
Porque o “presente” momento é o presente que todos temos. Contudo,
“nem todo mundo pode alcançar a felicidade no
presente momento”.





Faça seu melhor hoje
e
veja coisas boas
acontecerem amanhã.

BONDADE E RESPEITO

Um velho soldado sobe um morro todas as manhãs para prestar seu respeito no túmulo de seu mentor.

Ele leva consigo uma arma para fazer a performance de um ritual de veneração para seu mentor. Ele faz isso desde que seu mentor faleceu.

Ele faz isso com vontade, porque seu mentor lhe ensinou a usar a espada.

Por anos, ele fez a mesma coisa porque tem uma paixão interior de fazer tudo com o coração.

Muitas pessoas se esquecem de ser agradecidas aos que lhes ofereceram gentileza. Elas se esquecem da gentileza vinda de seus pais e de seus amigos.

O grande guerreiro
não é uma pessoa que pode
ganhar todas as batalhas. Mas
o grande guerreiro é uma

peessoa com gratidão que
retribui a bondade e nunca trai
ninguém.

Há muitas pessoas que obtêm sucesso em suas
carreiras traindo e agindo pelas costas dos outros.

A menos que Deus queira dessa forma, traidores nunca terão sucesso.



**SEU DESTINO ESTÁ
NAS SUAS MÃOS.**

Suas próprias
ações determinam
seu próprio futuro.

VIDA E ARMADILHA

Se planejamos uma jornada, saberemos nosso destino final e o caminho correto para chegar lá.

Seria difícil chegar a um destino se começássemos uma jornada sem um plano.

Muitas histórias acontecem na vida, mas nós normalmente nos esquecemos de que alguns desses acontecimentos são importantes nas nossas vidas, já que nós os negligenciamos e prestamos atenção em algo mais tentador.

Deve haver algo que nós vemos como “A Oportunidade de Ouro” na vida, mas na verdade ela pode ser uma Armadilha da Vida.

Muitos estudantes que entram na faculdade não gostam do que estão estudando. Eles não sabem nem as matérias que querem estudar nem têm vontade de aprender. Eles simplesmente estudam de acordo com o que seus pais querem, para seguir os amigos ou para seguir o conselho de alguém. É claro que esses estudantes não têm ideia do que querem alcançar.

As vidas dessas pessoas são como alguém que entra no próximo trem, porém não tem ideia de onde ir ou onde descer.

Na nossa frente há um rio selvagem *Se pularmos nele e deixarmos a água nos levar, por quanto tempo poderemos nos manter na água em movimento? Quando nós não temos nenhuma ideia de para onde estamos indo, desapegamo-nos do nosso corpo e seguimos a corrente. Mas e se no final houver uma perigosa cachoeira?*

O resultado é o mesmo se nós vivermos nossa vida sem objetivos, andando em uma rua escura com pouca visibilidade. É possível cair em um buraco, ou bater em um poste, ou se machucar acidentalmente.

A luz no fim de um túnel é a única coisa que nos permite ver no escuro e fornece a única forma de escapar de um lugar na escuridão não familiar.

Até mesmo uma pequena quantidade de luz tem o mesmo valor que a Estrela do Norte, que guia os que fazem trilhas na floresta, os exploradores e os aventureiros a andar na direção certa na escuridão da noite.

A maioria das pessoas sem objetivos não sabe a direção correta e, assim, não sabe se a forma como está andando a levará ao sucesso, a um labirinto ou a um vasto campo.

É como se elas fossem forçadas a entrar em um trem seguindo seus amigos, para chegar a tempo antes de o trem partir.

No fim, há muitas pessoas no trem e nenhuma tem ideia de onde o trem as levará.

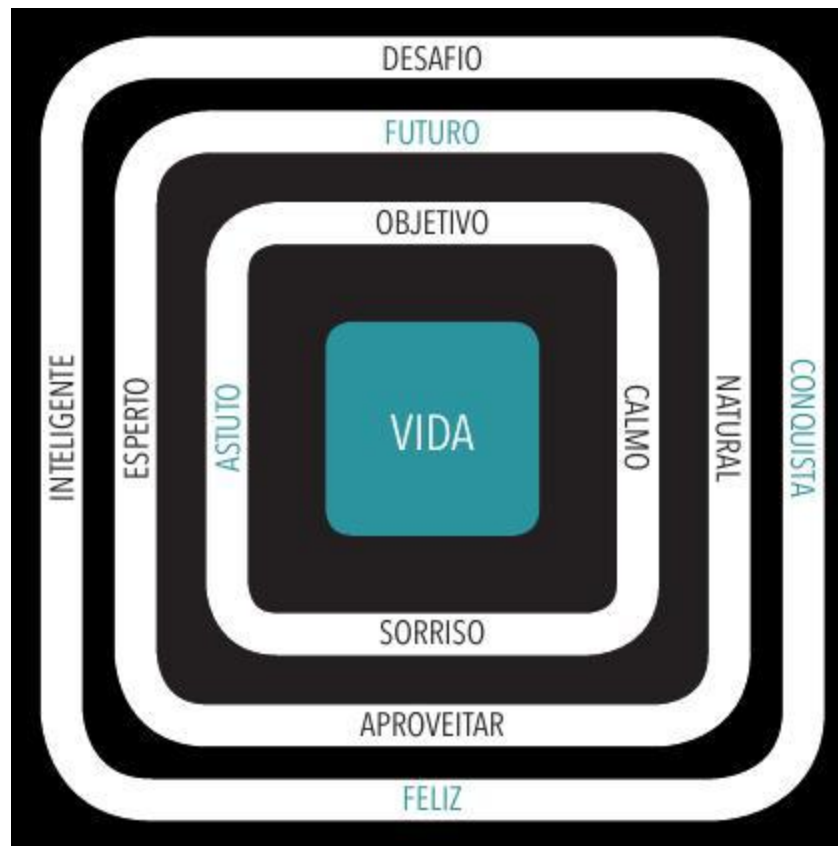
Pessoas que não têm uma paixão na vida, nenhuma ideia do que deveriam aprender ou qual trabalho deveriam ter são dignas de dó e infelizes.

Pare para pensar no seu objetivo. Quando você o tiver decidido, você verá uma luz no fim do túnel, como a Estrela do Norte, algo que você vinha procurando sua vida inteira.



ÀS VEZES NOSSA
VIDA PRECISA

DE LUZ.



Se você praticou escrever seus
objetivos de vida desde a
juventude, você saberá o que
realmente quer e em qual direção
deve ir antes de começar a sua
jornada para alcançar seu destino.

O objetivo de vida não é só
segurança financeira mas também
conquistas na educação, no seu bem-
estar, na sua carreira, na família e em
devolver algo para a comunidade.

Se a **educação** é o seu objetivo,
você tem de estudar firme e fazer o
seu melhor. Assim, você pode
alcançar seu objetivo.

Se a **felicidade** é o seu objetivo,
você tem de procurá-la... E então
você encontrará **felicidade**.

TRABALHO E OBJETIVO

Era uma vez um burro tolo que vivia sua vida dia a dia, pensando em nada. Ele andava sem rumo pela floresta.

Quando o burro estava andando na floresta, ele encontrou um macaco. O burro perguntou ao macaco:

“Ei, o que você está fazendo?” “Estou coletando comida para o inverno, que chegará em breve”, respondeu o macaco.

“Durante o inverno, neva muito e nós não podemos sair por muitos meses.”

O burro tolo não se preocupou muito com o que estava escutando, ele simplesmente continuou andando e andando pela floresta.

Enquanto isso, o macaco e sua família estavam se ajudando a coletar comida para o inverno que chegaria.

Quando o inverno chegou, nevou muito todos os dias. Todos os animais da floresta se retiraram para os abrigos que eles tinham feito e onde haviam

guardado comida suficiente para muitos meses.

Apenas um forasteiro como o burro tolo não sabia
quão intenso o inverno podia ser nessa floresta.

O burro tolo não tinha nem comida nem abrigo, e a cada dia nevava mais e mais. Todas as plantas que o burro podia comer haviam sido cobertas por neve e estavam totalmente congeladas.

Logo em seguida, o burro tolo morreu.



**MIRE NO ALVO ANTES
QUE VOCÊ SEJA DEDITIDO.**

Para algumas pessoas,

Trabalho = Vida

e

Vida é trabalho

Viver nossa vida de uma maneira adequada pode salvar nossa vida. Trabalhar sem um princípio, estratégia e conhecimento é como trabalhar basicamente por “instinto”.

Instintos nos mantêm vivos, mas só quando moramos em uma floresta, como animais selvagens.

Como seres humanos, temos algo maior e melhor que o “instinto”, chamado “intelecto”. Ele nos permite aumentar nosso conhecimento e capacidades.

Se trabalhamos usando nossa estratégia, conhecimento, profissionalismo, habilidades, alegria e amor, podemos sobreviver em nossa sociedade altamente competitiva e viver nossas vidas com felicidade.

PENSAR E ALEGRIA

Em 1 dia há 1.440 minutos Ou 86.400 segundos

Desses 86.400 segundos, lembre-se de um momento feliz por 10 segundos todos os dias.

Então, em 1 ano, você estará “feliz” por 3.650 segundos.

Em 10 anos, você estará “feliz” por 36.500 segundos.

Quando você chegar aos 50 anos, você terá estado “feliz” por 182.500 segundos, e isso é igual a 33 filmes longa-metragem, cada um com uma duração de uma hora e meia.

Se todos nós pensarmos assim, não teremos mais felicidade na vida?

A vida não é tão difícil se nós pensarmos que ela é fácil. Se sabemos quais questões sobre a vida nós devemos perguntar a nós mesmos, se sabemos o que queremos para nossas vidas, se sabemos para quem estamos vivendo – para os outros ou para nós mesmos?

Se sabemos se devemos amar mais a nós mesmos ou amar mais os outros.

Se sabemos o quão valiosa nossa vida é.

Para aqueles que estão buscando a
“felicidade”, vocês podem
encontrá-la a qualquer momento e em
qualquer período.

* Felicidade *

Pode ser alcançada durante toda a nossa vida.

* Felicidade *

Acontece quando acordamos de manhã, quando respiramos, vemos,
escutamos, sentimos e comemos. Até mesmo quando sentimos cheiros
agradáveis.

* Felicidade *

Acontece quando alguém toma conta de nós e quando nós tomamos conta de
alguém.

Onde está a felicidade?

O que é felicidade?

Todas as pessoas têm uma resposta diferente para essas perguntas porque a
felicidade é uma questão individual, baseada em preferências pessoais.

Então,

faça apenas o que quer que
você ame e você será feliz.



O MELHOR DIA É O DIA EM QUE
CONHECEMOS NOSSO SONHO

**SE VOCÊ NÃO SE LEMBRA,
VOCÊ DEVERIA ESCREVER.**

**EM UM FUTURO PRÓXIMO,
PODE SER IMPORTANTE PARA
VOCÊ E PARA SUA INSPIRAÇÃO.**



“

Apenas pense de forma
positiva todos os dias e coisas
boas acontecerão.

”

Mantenha-se saudável SAÚDE E CUIDADO

Imagine que todos nós temos um gêmeo, e nosso gêmeo é chamado “Senhor Saúde”.

O Senhor Saúde sempre está conosco em todos os lugares aonde vamos. Nós somos o líder e nosso irmão gêmeo é o seguidor. O que quer que façamos o afetará. Se comermos comida saudável, o Senhor Saúde vai estar saudável. Se nós nos exercitarmos, o Senhor Saúde vai estar firme e em forma. Se bebermos álcool, o Senhor Saúde vai ficar bêbado e não estará saudável. Se não nos exercitarmos, o Senhor Saúde vai ficar mais fraco.

Quando o Senhor Saúde ficar doente demais, ele vai morrer – e nós vamos morrer com ele, porque somos gêmeos que são um o reflexo do outro.



“

Quando nos dermos conta de que a boa
saúde não tem preço, poderá ser tarde
demais.

”



BOA SAÚDE

BOA VIDA

BOM CORPO

No passado, muitas pessoas fizeram muito dinheiro,

mas elas se esqueceram de se manter saudáveis.

Todo o dinheiro que elas fizeram foi gasto com médicos e cuidando da saúde no hospital.

Então, por que se preocupar em fazer muito dinheiro e se esquecer de tomar conta da saúde?

PERDOE E ESQUEÇA

Raiva é estupidez Fúria é insanidade

Fúria e ódio nos levam para longe do
“pensamento positivo”

Nós temos de nos ensinar meditando, treinando nossa mente para que ela seja resistente, tendo consciência e sendo cuidadosos ao fazer qualquer atividade.

A menos que tenhamos autoconsciência, perderemos o controle de nossas emoções e seremos facilmente afetados por um temperamento ruim.



Se aprendermos a “perdoar”, nunca
seremos arrastados para dentro do círculo
vicioso de **estupidez e insanidade**.



**CALMO
LIMPO**

**TRANQUILO
INTELIGENTE**

Pessoas comuns
normalmente têm estes
sentimentos: Amor,
Ganância, Raiva, Cobiça
Isso é bem normal.

Se queremos evitar um desses sentimentos, deveríamos aprender como
abandonar a raiva e começar a perdoar uns aos outros.

Quando aprender como perdoar, você vai viver sua
vida mais feliz do que nunca.

TEMPO E VALOR

Uma vez que nosso objetivo está definido, temos a obrigação de alcançá-lo.

Se alguma coisa tenta nos impedir de alcançar nossa meta, devemos defini-la como “sem sentido”.

Ou, se no caminho existe alguma coisa que não é benéfica, também devemos chamá-la de “sem sentido”.

“Sem sentido” é perda de tempo, bagunça nossas mentes e até nos custa dinheiro.



A razão pela qual algumas pessoas tornam-se bem-sucedidas mais rapidamente que outras é que elas não perdem tempo com assuntos sem sentido.



“

TEMPO *versus* DINHEIRO O QUE É MAIS IMPORTANTE???

Você sabe o quão valioso o tempo é???

”

ESCOLHER E AMAR

Muitas pessoas trabalham em uma carreira da qual não gostam e que não é o que elas nasceram para fazer.

Muitas pessoas não se formam em uma faculdade que elas amam, então inventam desculpas de que não estudaram o que deveriam ter estudado.

Há muitas desculpas que podemos dar quando não fazemos o que amamos.

Então, por que não começamos a fazer o que amamos agora?



Por sorte, algumas pessoas sabem qual trabalho amam e sabem o que querem estudar.

Enquanto isso, outras ainda não sabem o que amam fazer e, por isso, simplesmente vivem a vida sem rumo dia após dia.

Para descobrir por nós mesmos o que amamos

Primeiro,
olhe para o **passado** e pense no que

realmente o fez feliz.

Segundo,

pense no que você está fazendo agora,
se você está feliz fazendo isso ou não.

Terceiro,

tente calcular o futuro e o que você
quer fazer nos próximos dez anos.

É assim que descobrimos o que realmente amamos fazer.

Faça uma revisão no seu coração agora mesmo.



**Um homem de sorte
tem a chance de fazer o que ele
mais ama. Todos nós podemos
fazer o que amamos também.**

Apenas tente.

Você pode!

BELEZA E ATRAÇÃO

Quando nos vestimos de forma inteligente, vemos um mundo mais bonito.

Quando nos vemos como pessoas de boa aparência, nossas atitudes são melhores.

Nossa vida será ainda melhor.

No passado, nos vestíamos para que os outros vissem. Mas, de agora em diante, devemos nos vestir para nós mesmos, porque amamos ver coisas bonitas que nos fazem felizes, não é mesmo?



Todo mundo gosta de olhar para coisas bonitas. Por isso, primeiro se vista e veja a beleza em si e, depois, revele essa beleza para os outros.

**Aqueles que conseguem atrair
pessoas com sua aparência
inteligente normalmente são
bonitos de dentro para fora.**



DEUS E COMIDA



Nós fazemos muitas coisas na vida sem pensar em como elas podem impactar os outros.

Nos alimentamos todos os dias, mas raramente pensamos nos fazendeiros. Desperdiçamos comida e esquecemos o quão duro fazendeiros trabalharam para produzir a comida na nossa mesa.

Antes de comer uma maçã, pense nas pessoas que as colheram e embalaram para nós.

Quando nós comemos uma omelete, pensamos na galinha que botou os ovos para nós? Quando bebemos uma lata de refrigerante, pensamos nos produtores de cana-de-açúcar?

Na sociedade capitalista atual, o dinheiro começou a ser o valor da vida. Nós o usamos para medir o sucesso e o quanto cada pessoa pode ganhar.

Por isso, muitos vivem suas vidas dependendo do dinheiro que ganham trabalhando duro.

Muitos são gananciosos por mais dinheiro, pedras preciosas e todos os tipos de bens. Eles vão apunhalar seus colegas de trabalho pelas costas com alegria e vão trair suas empresas, vazando informações secretas por uma recompensa.

Se pensarmos em tudo o que consumimos desde que éramos bebês até agora, com certeza nos tornaremos pessoas gratas.

Uma pessoa grata
normalmente é uma boa
pessoa por natureza.



APROVEITE SUA COMIDA

APROVEITE SUA VIDA

Agradeça a Deus
por esta refeição e

também agradeça à pessoa que a cozinhou.

DOCE E ROMÂNTICO

Pessoas que vivem em climas quentes têm papilas gustativas menos sensíveis a comidas picantes. É por isso que pessoas de áreas tropicais normalmente comem comida mais apimentada que pessoas de países frios.

Quem vive no clima tropical às vezes come algo doce, como uma sobremesa ou uma fruta.

Deveríamos adicionar um toque de doçura na nossa vida e na vida de nossos amigos também.

Dar alguma coisa a alguém não é necessariamente esperar por uma ocasião especial.

Quando viajamos sozinhos, pensar nas pessoas que conhecemos todos os dias... é suficiente para ser feliz.

Nós podemos adicionar **doçura** nas nossas vidas, aprendendo a fazer algo **romântico** para as pessoas queridas, de modo a tornar a vida mais doce e melhor.

Nossa vida já tem suficiente
azedo, salgado, picante e amargo.

É hora de
adicionar um toque de doçura para uma vida melhor.



UMA SOBREMESA FAZ A NOSSA
VIDA TÃO DOCE. ENTÃO, POR
FAVOR, PROVE ALGUMA.

FEITA COM AMOR
FEITA COM O CORAÇÃO



ANDAR E AMIZADE

Deve haver menos de cinco pessoas com as quais
falamos todos os dias.

Somos suas amigas quando elas precisam, e elas são nossas amigas
quando nós precisamos.

Se você ama alguém e se preocupa com essa pessoa, faça algo
para que ela saiba disso.

Não mantenha seus sentimentos somente no seu coração. Conte a elas
como você se sente, pergunte como elas estão e deixe-as saber que
você se importa. Você não se sente bem fazendo isso?

Elas se sentirão bem, e você se sentirá ainda melhor.



Se você ama alguém, mas nunca **demonstra**, essa pessoa nunca terá noção do que você fez por ela. Então, quais benefícios essa falta de atitude nos traz???



SEGURE A MINHA MÃO. SEGURO A SUA MÃO.

Segure as mãos uns dos outros e andem juntos, não importa se seja seu filho ou um adulto. É sempre melhor andar junto que andar sozinho.

Quando você anda sozinho, não há ninguém para encorajá-lo se você se sentir para baixo. Quando você anda sozinho, não há ninguém com quem você possa falar se você se sentir sozinho.

Quando estamos acompanhados
pelos nossos amigos, pelos nossos
subordinados, pelos nossos chefes,
nossos pais e avós, nossa esposa
ou nossas crianças,

ainda que eles não sejam capazes de nos ajudar tanto assim, ao menos temos alguém com quem conversar.

Nós não precisamos viver nossa vida totalmente sozinhos neste mundo.

DAR E RECEBER

Nós falamos com os outros todos os dias Nós lhes damos atividades todos os dias

Eles trabalham para nós todos os dias. Eles nos ajudam quando ficamos cansados. Todos estamos dispostos a ajudar uns aos outros, ainda que sejamos apenas colegas de trabalho.

Se pensarmos que compartilhamos do mesmo caminho na vida com todos os nossos colegas,

somos amigos para sempre e deveríamos cuidar uns dos outros.

Porque, se eles ficam doentes ou faltam no trabalho, não somos capazes de realizar nosso trabalho sozinhos.

Um barco	depende de	um rio
Um tigre	depende de	uma floresta
Um comprador	depende de	um vendedor
Um chefe	depende de	um subordinado
Uma mulher grávida	depende de	uma parteira
Um valentão	depende de	uma vítima

Um padre	depende de	um evangelho
Uma piada	depende de	água
Uma avó	depende de	um avô
Um item pesado	depende de	uma balança
Uma árvore	depende de	solo
Um homem louco	depende de	um psiquiatra
Uma faca	depende de	uma tábua de corte
Um candidato	depende de	um voto
Todos	dependem	uns dos outros



VOCÊ GOSTARIA DE UM CAFÉ OU DE MIM???
(Sempre perguntado por uma aeromoça no avião) Se por um ano um

subordinado faz um café para você,

Pegue um bom dia entre 365 dias para fazer uma
xícara de café para ele.

Isso vai surpreendê-lo e você provavelmente será
lembrado e mais amado.

(Apenas tente!!!)

CARTÃO E ANIVERSÁRIO

Quando você recebe um cartão de aniversário, você fica feliz por alguém ter se lembrado do seu aniversário?

Provavelmente você é importante na vida dessa pessoa.

Por outro lado, quando você envia um cartão de aniversário a um amigo, ele ficará feliz e possivelmente sentirá que é importante para você.

Ele vai se sentir bem cuidando de você e isso o fará se sentir ótimo.

Dar, e não só receber, faz a nossa vida muito melhor, não é mesmo?



Se todos nós queremos ser
importantes para alguém,
primeiro faça essa pessoa ser importante para você.

Porque
qualquer coisa que damos recebemos de volta com o
mesmo amor e sentimento.



FELIZ **SEGUNDA-FEIRA** PARA VOCÊ

FELIZ **TERÇA-FEIRA** PARA VOCÊ

FELIZ **QUARTA-FEIRA** PARA VOCÊ

FELIZ **QUINTA-FEIRA** PARA VOCÊ

FELIZ **SEXTA-FEIRA** PARA VOCÊ

FELIZ **SÁBADO** PARA VOCÊ

FELIZ **DOMINGO** PARA VOCÊ

Velas

são tão significativas em um bolo de aniversário.

Palavras bondosas

são tão significativas para quem as escuta.

Apreço

é tão significativo para quem trabalhou duro.

Encorajamento

é tão significativo para quem se sente para baixo.

Quando você quer dizer alguma coisa a alguém,
tenha a certeza de que é a hora certa.

COMEÇO E FIM

Muitos séculos atrás, um velho soldado levou seu filho mais jovem para lutar em uma batalha contra o inimigo do seu país.

Infelizmente, o velho homem, que havia matado muitos inimigos, viu seu próprio filho ser morto no campo de batalha por um oponente.

O velho homem foi dominado pela tristeza e desabou em lágrimas, enquanto corria até o corpo de seu filho.

Foram necessários quatro homens para carregá-lo para fora do campo de batalha.

Depois que a batalha terminou, o velho soldado viveu sozinho.

Todos no exército se sentiram muito tristes pela grande perda desse soldado. Não houve uma única celebração naquela noite, ainda que eles tivessem ganhado a batalha. Foi uma noite totalmente silenciosa, já que todos estavam dominados por uma tristeza profunda.

Todos estavam de luto, e ao velho soldado que havia perdido seu amado filho foi concedida uma audiência com o rei. O velho disse:

“Hoje é o dia mais triste da minha vida. Mas minha tristeza não é pela morte do meu filho... Estou tão triste porque, desde que ele nasceu, nunca demonstrei o quanto eu o amava.”

(Do filme 300)



Existem tantas formas de
compartilhar bons sentimentos uns com os outros.

Pode ser um e-mail, um cartão ou simplesmente algumas palavras
simpáticas.

Apenas o faça antes que nos tornemos
pessoas sem coração.

NATURAL E EFEITO



Algumas pessoas gostam de ir para a praia porque elas acham que o mar é bonito.

Algumas gostam de ir para as **montanhas** porque elas acham que as montanhas são bonitas.

Algumas gostam de ir para uma **cachoeira** porque elas acham que as cachoeiras são bonitas.

Se nós apreciarmos a beleza da natureza, seremos recompensados por uma natureza bonita.

Mais do que isso, ser capaz de apreciar **beleza em coisas comuns** permite que nos tornemos pessoas com pensamentos positivos.

As pessoas mais afortunadas não são as pessoas mais ricas.

Os
afortunados
são aqueles que são
felizes.

Os
afortunados
não são felizes por
causa das coisas
materiais que podem
ter.

Os
afortunados
podem facilmente
dormir sem precisar

de pílulas e acordam
com um sorriso.

Os
afortunados
estão felizes porque
têm uma consciência
completa.

Os
afortunados
podem ver felicidade
nas coisas mais
comuns da vida diária.

Eles são felizes por verem o sol.

Eles são felizes por respirarem o ar fresco da manhã.

Eles são felizes por ouvirem os pássaros cantando.

Eles são felizes por aproveitarem um café da manhã saudável.

Eles são felizes por tomarem um banho e se vestirem bem.

Eles são felizes por estarem vivos e serem capazes de fazer os outros
felizes também.



SE VOCÊ CONSEGUIR VER
BELEZA EM UMA GOTA D'ÁGUA,
VOCÊ ENCONTRARÁ MAIS
FELICIDADE NA VIDA.

Se você é capaz de ver beleza em todos os aspectos da vida,
você tem um processo de pensamento positivo.

E,
quando você pensa positivamente,
você também encontra felicidade mais facilmente.

FAVORITO E ESPORTE

Quando você está estressado, é provável que esteja pensando demais em um problema ou situação.

Pesquisas revelam que o melhor remédio para o estresse não é encontrado na farmácia, mas pode ser encontrado nos exercícios.

Exercícios não são limitados por idade ou sexo. Você pode fazer o que quer que se sinta apto a fazer fisicamente.

Alguns gostam de jogar futebol, ou praticar judô, ou caratê, ou ioga, ou tentar pular corda.

Céus, você pode até gostar de carregar sua mulher pela casa! Faça o que você achar possível, baseado na sua idade e na sua preferência pessoal.



Fazendo exercícios,
você terá...

- 01 Melhor circulação do sangue
- 02 Melhor batimento cardíaco
- 03 Aumento de adrenalina, uma substância química natural que o faz feliz
(e não custa nada)
- 04 Melhor forma física
- 05 Colesterol mais baixo
- 06 Mais energia
- 07 Aparência mais saudável

08 Melhor imunidade

09 Trabalho mais eficiente dos pulmões 10 Novos e saudáveis
amigos para passear



ESCONDE-ESCONDE

é um jogo popular entre dois grupos de pessoas.

o primeiro grupo é composto de crianças de 5 a 10 anos e O
segundo grupo é composto de homens casados que são, oh,
superfelizes quando conseguem sair sem que suas mulheres descubram.

Para as crianças que brincam de esconde-esconde, o último
a ser encontrado começa a próxima rodada como a pessoa que procura.

Desse jeito, todos se divertem.

No entanto,
quando aqueles homens que se escondem de suas esposas são
encontrados, eles não têm uma segunda chance para começar de
novo.

Tragicamente, o jogo termina e ninguém se diverte.

FAZER E AMAR FAZER

O amor é o que nos mantém vivos.

É como a água que mantém uma árvore viva. Se uma árvore não tem água, ela morrerá.

Nós, humanos, podemos viver sem comida por até sete dias antes de morrer. Mas, sem água, não podemos durar mais que três dias.

O amor nos encoraja a viver nossas vidas em harmonia.

Sempre que nos sentimos sozinhos, quando estamos longe das pessoas queridas, só de imaginar seus rostos nós sorrimos.

Só de pensar nelas ficamos felizes.



O amor
não acontece apenas entre as pessoas.

O amor
também floresce entre pessoas e seus bichos de estimação, e conexões
acontecem entre os parceiros mais incomuns.

O amor
pode acontecer entre: Um homem e um peixe Um homem e uma
minhoca

Um homem e um parasita Uma colher e um garfo Um carro e
um volante Um urso e um salmão

Podemos até nos apaixonar por nossas próprias barrigas, porque elas são
levadas conosco para todos os lados.

Isso é o que chamamos de... um pequeno “Círculo” de amor.



Podemos escolher nosso próprio modo de viver a vida.

Mas, qualquer que seja o caminho que você escolha, **ande** por ele com
amor e seja **feliz** com suas escolhas.

Ame o que você
faz e e faça o que
você ama.



VOCÊ PODE FAZER SEU **PRÓPRIO** **CAMINHO**

“

Se você ama seu trabalho, continue trabalhando, porque estar em um trabalho que você ama é raro. É como encontrar uma roupa do seu estilo favorito que se encaixa perfeitamente.

”

Faça o que você ama Temos muitas desculpas para nossas ações. Desculpas que usamos para justificar nossas escolhas.

Tente fazer alguma coisa sem nenhuma desculpa, pelo menos uma vez.

Faça o que você ama e você poderá conquistar algo que você não achava ser possível.

Ame o que você faz Nós também temos tantas desculpas para não amarmos o que quer que estejamos fazendo. É claro que podem existir milhões de razões,

mas quando você ama o que você faz, todos os
problemas parecem sumir.

Tudo depende da sua cabeça e do seu coração.

O pensamento positivo

vai abrir uma nova janela para o seu coração. Assim como todas as moedas têm dois lados, devemos ver os dois lados da vida – o positivo e o negativo – para entender como viver melhor.

O pensamento positivo

vai ensinar que, o que quer que tenha acontecido, está tudo bem. Mesmo aquilo que nos causou sofrimento nos deu lições que, no fim das contas, nos fizeram mais fortes.

Para ter pensamento positivo

você não precisa ser rico, você não precisa ser estudante de graduação, você não precisa ter um trabalho, você não precisa ter um carro, você não precisa ser casado e ter filhos.

Nós podemos aprender a pensar positivamente a qualquer momento, independentemente do status e sem se preocupar com a quantidade de dinheiro em nossas carteiras. Todo mundo pode pensar positivamente. Não há nada que o impeça de agora em diante.

A felicidade

também pode ser alcançada sem nenhuma agenda, sem preocupação com status e sem razão para prevaricar.

A felicidade

é um simples estado de espírito que está disponível para todos e é

alcançável por todos.

A pessoa nervosa não será feliz A pessoa feliz não
ficará nervosa

Quando sentimos que perdemos o controle, quando experimentamos uma crise de mau humor, quando recorremos a uma linguagem ruim ou cruel, quando sentimos ciúmes ou desapontamento, nós tiramos uma parte da nossa própria felicidade.

Àqueles que amam fofocar, julgar os outros, mostrar ódio pelos outros, esse tipo de comportamento pode dar um sentimento negativo de felicidade temporária. Mas, na realidade, esse tipo de pessoa está meramente lidando com sentimentos latentes de inferioridade, cutucando os pontos fracos dos outros.

LEIA TAMBÉM

MARKETING DE SUCESSO



Marketing de Sucesso, de Damrong Pinkoon traz conceitos de estratégias de marca em relação ao cliente: quais são as diferenças entre um cliente conhecer, reconhecer ou ser leal à marca? E como as empresas Apple, Sony, Samsung, Nike, Starbucks e Pepsi se tornaram referência em termos de marketing?

Você encontrará neste livro muitos conceitos que fazem parte do universo do profissional de marketing e diferentes estratégias que podem ser utilizadas, uma vez que as circunstâncias podem variar de acordo com o produto e com o momento. Aqui, você irá encontrar todos os passos necessários para o sucesso.

MANUAL DO LÍDER CRIATIVO



Usando uma linguagem simples, esta obra mostra tudo o que você precisa para ser um gestor criativo. Assuntos como visão, recurso, administração de produtos, criação de projetos inovadores, entendimento da missão da companhia e as melhores estratégias de administração estão em foco neste guia.

MANUAL DO CEO MODERNO



A obra *Manual do CEO moderno* oferece aos executivos e aos diretores de empresas aulas de aprendizagem teórica antes de colocar os planos em ação. Os homens de negócios precisam usar o conhecimento para expandir e desenvolver suas companhias. Sem saber como usá-lo da maneira adequada, as empresas podem ficar estagnadas. Este livro dá o caminho das pedras e garante que, se você seguir as instruções, alcançará o sucesso almejado.